



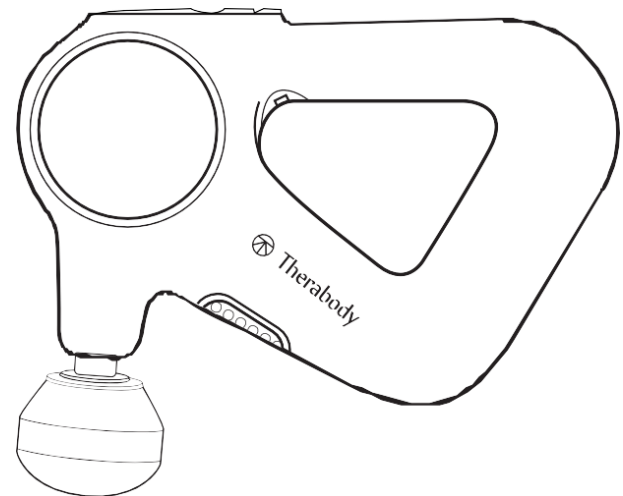
Therabody

THERAGUN PRO Plus

Priručnik

TABLE OF CONTENTS

- O proizvodu
- Preuzmite aplikaciju Therabody
- Povežite se s aplikacijom Therabody
- Što je u kutiji
- Upoznavanje s uređajem
- Početak rada
- Korištenje uređaja
- Prednosti terapije
- Korištenje biometrijskog senzora uređaja
- Spajanje nastavaka
- Korištenje nastavaka
- Uređaj - njega i čišćenje
- Punjenje



O proizvodu

THERAGUN PRO Plus

Vaš partner za dobrobit uma i tijela.

Podignite svoje performanse s uređajem Theragun PRO Plus, našim inovativnim novim multiterapijskim uređajem koji kombinira našu najjaču duboku masažu mišića s LED svjetlosnom terapijom, vibracijskom terapijom, toplinskom terapijom i hladnom terapijom za brži i učinkovitiji oporavak.

Koristite svaku terapiju pojedinačno ili kombinirajte terapije kako biste učinkovitije liječili svoje tijelo. Profesionalci vjeruju Theragun PRO uređaju i znanstveno je dokazano da ublažava bol, liječi zglobove, poboljšava pokretljivost, optimizira oporavak, poboljšava fizičke i mentalne performanse. Opremljen ugrađenim biometrijskim senzorom, vođenim disanjem i rutinama korak po korak, uređaj Theragun PRO Plus može što nijedan uređaj za masažu prije nije mogao.

Preuzmite aplikaciju Therabody kako biste maksimalno iskoristili svoj uređaj.

Povežite svoj Theragun PRO Plus uređaj s aplikacijom Therabody kako biste pristupili onboasadržaju koji će vam pomoći da se upoznate sa svojim uređajem. Uz vođene rutine i preporuke korak po korak, aplikacija Therabody pokazuje vam kako izvući maksimum iz svog Theragun PRO Plus uređaja.



Scan the QR code to get started.

Povežite svoj Theragun PRO Plus uređaj s aplikacijom Therabody

Započnite ovdje ako ste novi korisnik aplikacije Therabody

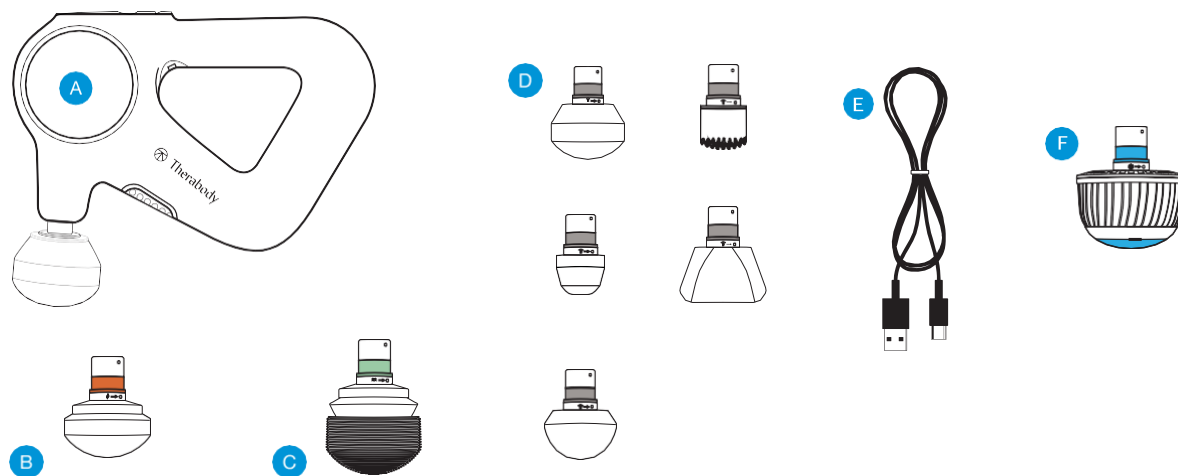
1. Preuzmite aplikaciju Therabody iz App Storea ili Play Storea.
2. Slijedite upute u aplikaciji kako biste stvorili novi račun aplikacije Therabody i potvrdili svoju e-poštu.
3. Pritisnite i držite središnju tipku da biste uključili svoj Theragun PRO Plus uređaj. Vaš Theragun PRO Plus uređaj mora biti uključen da biste locirali i uparili s aplikacijom Therabody.
4. Prijavite se i slijedite korake za uključivanje kako biste povezali svoj Theragun PRO Plus uređaj s aplikacijom. Provjerite jesu li Bluetooth postavke vašeg telefona omogućene.
5. Odaberite "Theragun PRO Plus" kao svoj Therabody uređaj kada se to od vas zatraži.
6. Nakon povezivanja, možete naučiti kako koristiti svoj uređaj, pregledavati katalog znanstveno potkrijepljenih rutina korak po korak i preuzeti prilagođene rutine na svoj Theragun PRO Plus.

Započnite ovdje ako ste prethodno koristili aplikaciju Therabody

1. Otvorite aplikaciju Therabody i idite na početni zaslon.
2. Pritisnite i držite središnju tipku da biste uključili svoj Theragun PRO Plus uređaj. Vaš Theragun PRO Plus uređaj mora biti uključen da biste locirali i uparili s aplikacijom Therabody.
3. Dodirnite zaglavlje početnog zaslona da biste dodali novi uređaj. Provjerite jesu li Bluetooth postavke vašeg telefona omogućene.
4. Odaberite "Theragun PRO Plus" kao svoj Therabody uređaj kada se to od vas zatraži.
5. Nakon povezivanja, možete naučiti kako koristiti svoj uređaj, pregledavati katalog znanstveno potkrijepljenih rutina korak po korak i preuzeti prilagođene rutine na svoj Theragun PRO Plus uređaj.

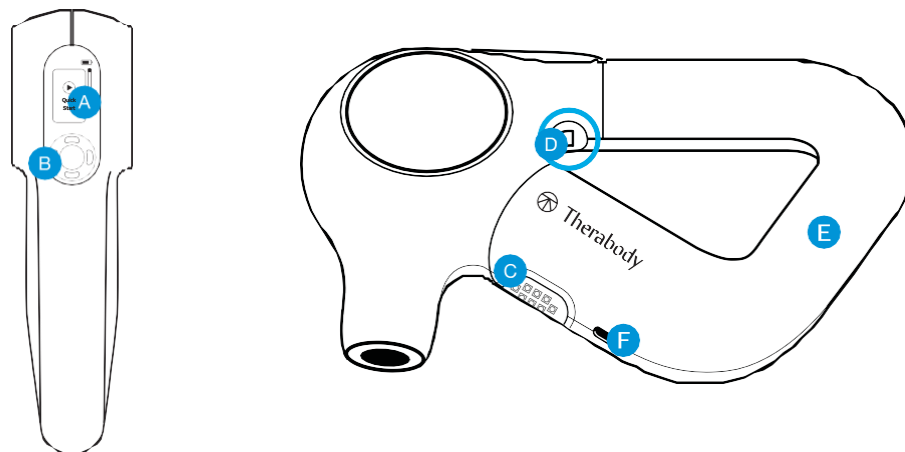
Što je u kutiji

- A** Theragun PRO Plus uređaj
- B** Toplinski dodatak
- C** Vibracijski dodatak
- D** Pet udaraljki (prigušivač, palac, standardna kugla, mikro-točka, klin)
- E** USB-C kabel za punjenje
- F** (*dodatak za hlađenje prodaje se zasebno)



Upoznajte vaš Theragun uređaj

- A** TFT LCD zaslon visoke razlučivosti
- B** Podloga za tipke
- C** Terapija infracrvenim LED svjetlom
- D** Biometrijski senzor
- E** Patentirana trokutasta ručka
- F** USB-C priključak



Početak rada

Uključivanje i isključivanje Theragun uređaja.

Da biste uključili svoj Theragun PRO Plus uređaj, čvrsto pritisnite središnju tipku na uređaju. Čvrsto pritisnite istu tipku za isključivanje uređaja.

1. korak

Podignite i držite uređaj.

Gurnite ruku u ergonomski dizajniranu Theragun trokutastu ručku. Naš patentirani Theragun trokutasti dizajn ručke s više rukohvata je trostran, tako da možete držati Theragun PRO Plus uređaj s bilo koje strane na razne načine, što olakšava više nego ikad tretiranje teško dostupnih područja poput leđa bez naprezanja ruku, zapešća i podlaktica.

2. korak

Uključite i isprobajte uređaj.

Čvrsto pritisnite središnju tipku da biste uključili uređaj. TFT LCD zaslon uređaja zasvijetlit će kada je uređaj uključen. Možete odabrati Brzi početak ili se prebacivati kroz razne rutine terapije pomoću gumba gore i dolje. Pritisnite središnju tipku za odabir tretmana. Pomičite Theragun PRO Plus uređaj naprijed-natrag preko područja koje tretirate i eksperimentirajte s različitim količinama laganog do umjerenog pritiska na tijelo. Nemojte započeti pritiskom izravno na područje nelagodice. Umjesto toga, polako radite oko područja kako biste smanjili napetost.

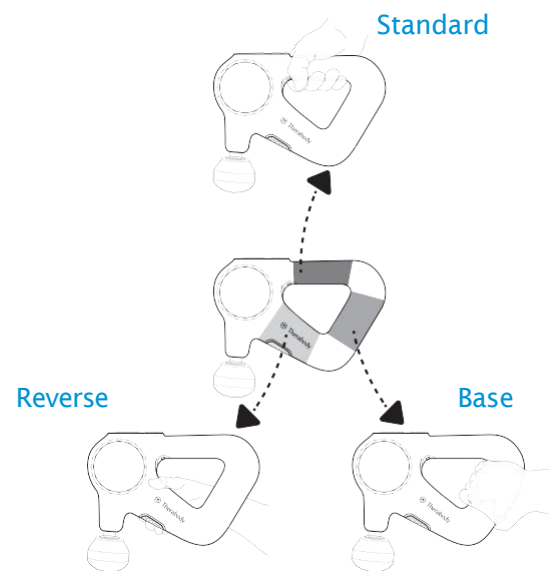
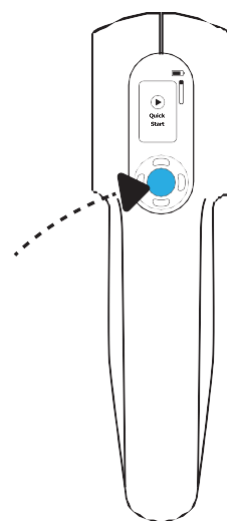
3. korak

Koristite aplikaciju Therabody

Povežite svoj Theragun PRO Plus s aplikacijom Therabody kako biste saznali više o tome kako koristiti uređaj. Vođene rutine obuhvaćaju sve vrste terapije i dobivaju preporuke na temelju vaših osobnih wellness ciljeva i aktivnosti. Pomoću aplikacije Therabody također možete preuzeti vođene rutine izravno na svoj Theragun PRO Plus uređaj za brzi pristup u pokretu.

Korištenje uređaja Theragun PRO Plus

1. Odaberite nastavak za udaraljku i povežite ga sa svojim uređajem.
2. Gurnite ruku u ergonomski dizajniranu ručku Theragun trokuta. Čvrsto pritisnite središnju tipku na prednjoj strani uređaja da biste uključili Theragun PRO Plus uređaj. TFT LCD zaslon uređaja zasvijetlit će kada je uređaj uključen.
3. Odaberite "Brzi početak" za početak korištenja uređaja bez vođene rutine ili se prebacite kroz unaprijed postavljene vođene rutine i pritisnite središnju tipku za odabir rutine.
4. Nakon što odaberete željeni tretman, prebacite se između pet opcija brzine kako biste povećali ili smanjili brzinu tretmana.
5. Premještajte uređaj po područjima kojima je potreban tretman, postupno primjenjujući lagani do umjereni pritisak prema potrebi. Mjerač sile pojaviti će se na TFT LCD zaslonu na trenutak kada se pritisak uređaja primijeni na vaše tijelo.
6. Slijedite unaprijed postavljenu rutinu dok vas uređaj vodi za kretanje između mišićnih skupina.
7. Za pauziranje, preskakanje, izlazak ili nastavak tretmana prebacite se na odgovarajući indikator i kratko pritisnite gumb.



Terapija infracrvenim LED svjetlom. Theragun PRO Plus uređaj opremljen je s 13 LED svjetala za pružanje infracrvene LED svjetlosne terapije. Da biste svojoj rutini dodali terapiju infracrvenim LED svjetlom, prebacite se na infracrveni LED svjetlosni indikator. Kratkim pritiskom uključite terapiju infracrvenim LED svjetlom i kratkim pritiskom da biste je isključili. Terapija infracrvenim LED svjetlom najučinkovitija je kada se nanosi izravno na kožu. Terapija infracrvenim LED svjetlom primjenjivat će se na području liječenja istovremeno s udaraljka, vibracijom i toplinskom terapijom. Kako biste maksimizirali prednosti tretmana, koristite otprilike 90 sekundi na svakom tretiranom području. Terapija infracrvenim LED svjetlom neće se uključiti tijekom hladnih tretmana

Vibracijska terapija. Za dodavanje terapije vibracijama u svoju rutinu, povežite nastavak vibracije sa svojim uređajem. Prijedite na korak 2 za korištenje uređaja.

Toplinska terapija. Da biste dodali toplinsku terapiju u svoju rutinu, spojite nastavak za toplinsku terapiju na svoj uređaj. Kratko pritisnite desnu tipku za prebacivanje na indikator topline. Kratko pritisnite tipku gore za povećanje temperature topline. Postoje tri postavke vruće temperature, niska, srednja i visoka.

- a. **Niska:** Koristite postavku niske temperature ako ste novi u toplinskoj terapiji.
- b. **Srednja:** Koristite postavku srednje temperature za performanse.
- c. **Visoka:** Koristite postavku visoke temperature na laganoj odjeći ili dok se brzo krećete po tretiranom području.

Terapija hladnoćom. *Nastavak za terapiju hladnoćom prodaje se zasebno. Da biste dodali hladnu terapiju u svoju rutinu, povežite nastavak za hladnu terapiju sa svojim uređajem. Kratko pritisnite desnu tipku za prebacivanje na indikator hladnoće. Kratko pritisnite tipku gore kako bi temperatura bila hladnija i obrnuto. Postoje tri postavke hladne temperature, niska, srednja i visoka.

- d. **Niska:** Koristite postavku niske temperature na osjetljivim područjima i ako ste novi u terapiji hladnoćom.
- e. **Srednja:** Koristite postavku srednje temperature za oporavak cijelog tijela i opću nelagodu.
- f. **Visoka:** Koristite postavku visoke temperature za ciljano ublažavanje boli.

8. Pritisnite i držite središnju tipku za uključivanje da biste isključili uređaj.

Prednosti terapije

Način terapije	Therapy Area	Preporučena upotreba: Kada i gdje koristiti
Samo udarna terapija	Mišići	Koristite kao dnevnu masažu do dvije minute po mišiću kako biste smanjili napetost i poboljšali fleksibilnost.
Udarna terapija + terapija infracrvenim LED svjetlom	Mišići	Koristite do 60 sekundi po mišiću kako biste maksimizirali zagrijavanje opuštanjem ukočenih mišića i sprječavanjem bolova, omogućujući vam da date sve od sebe.
Udarna terapija + toplinska terapija	Mišići	Koristite do 60 sekundi po mišiću kako biste ubrzali oporavak smanjenjem boli, pojačavanjem cirkulacije i poticanjem zacjeljivanja.
Udarna terapija + Toplinska terapija + Terapija infracrvenim LED svjetlom	Mišići	Koristite ovaj tretman masaže najvećeg intenziteta do 60 sekundi po mišiću kako biste potaknuli cirkulaciju i smanjili bol.
Samo vibracijska terapija	Zglobovi + mišići	Koristite do 5 minuta na bolnim i osjetljivim mišićima i zglobovima kako biste povećali cirkulaciju i smanjili bol i ukočenost.
Vibracijska terapija + terapija infracrvenim LED svjetlom	Zglobovi + mišići	Koristite do 3 minute na bolnim i osjetljivim mišićima i zglobovima kako biste potaknuli zacjeljivanje, potaknuli cirkulaciju i poboljšali oporavak.
Terapija hladnoćom (Hladni nastavak prodaje se zasebno)	Zglobovi + mišići	Koristite 2-5 minuta na mišićima i zglobovima kako biste smanjili oticanje, upalu i bol.

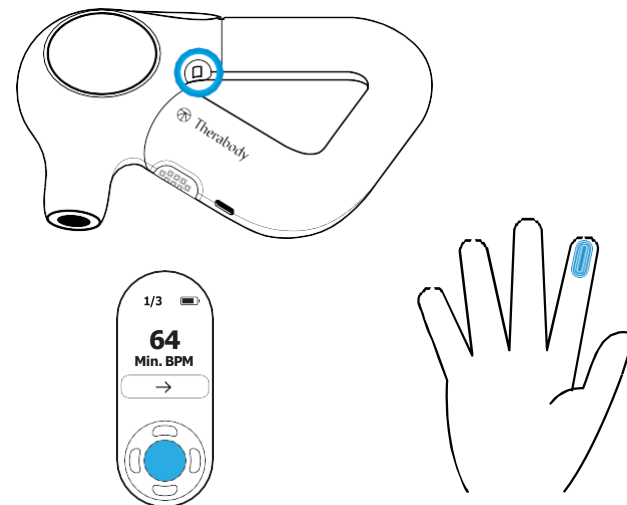
Korištenje biometrijskog senzora uređaja Theragun PRO Plus

Pristupite rutinama s biometrijskim senzorom u aplikaciji Therabody

Upotrijebite aplikaciju Therabody za pristup katalogu rutina disanja koje koriste biometrijski senzor za mjerenje i prikaz otkucaja srca. Rutine koje se povezuju s biometrijskim senzorom označene su ikonom otkucaja srca.

Da biste koristili biometrijski senzor uređaja, držite uređaj u položaju "dvostrukog držanja" dok držite vrh pokazivača (kažiprsta) na biometrijskom senzoru. Pokrijte cijeli senzor vrhom prsta.

Nemojte stiskati ili čvrsto pritiskati biometrijski senzor jer to može dovesti do netočnih očitavanja. Poduprite težinu uređaja slobodnom rukom ili naslonite uređaj na tijelo kako biste smanjili pritisak na biometrijski senzor.



Unaprijed postavljena vođena rutina disanja

Theragun PRO Plus uređaj pruža unaprijed postavljenu znanstveno potkrijepljenu rutinu vođenog disanja koja će vam pomoći da se opustite. Na glavnom izborniku pritisnite tipku dolje za prebacivanje kroz unaprijed postavljene opcije, slijetanje na unaprijed postavljenu postavku Disanje.

Držite uređaj u položaju "dvostrukog držanja" dok držite vrh pokazivača (kažiprsta) na biometrijskom senzoru. Uređaj će vibrirati određenom brzinom kako bi vas vodio kroz umirujuću rutinu udisaja i izdisaja.

Tijekom ove rutine, Theragun PRO Plus uređaj mjeri vaš broj otkucaja srca. Vaš najniži (minimalni) broj otkucaja srca bit će prikazan nakon tretmana kao povratna informacija o vašoj razini opuštenosti tijekom tretmana. Cilj je smanjiti broj otkucaja srca.

Skeniranje otkucaja srca i prikaz na uređaju

Odredite svoj trenutni puls dodiranjem prsta. Uključite uređaj i dvaput dodirnite biometrijski senzor jednim prstom. Pronađite udoban položaj u kojem vrh pokazivača (kažiprsta) u potpunosti prekriva biometrijski senzor. Smanjite kretanje dok se na zaslonu ne prikaže trenutni broj otkucaja srca – otprilike 15 – 30 sekundi.

Smanjite kretanje i nemojte stiskati ili čvrsto pritiskati biometrijski senzor jer to može dovesti do netočnih očitavanja.

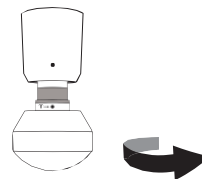
Vaši biometrijski podaci neće biti dostupni niti na drugi način korišteni od strane Therabodyja ili njegovih povezanih društava, osim ako se izričito ne odlučite za dijeljenje ovih podataka s nama putem aplikacije Therabody, a koristit će se samo u skladu s Therabodyjevim Pravilima o privatnosti. Spajanje dodataka

1. Provjerite je li uređaj isključen prije spajanja ili uklanjanja dodataka .
2. Poravnajte bijelu točku na uređaju s bijelom točkom na nastavku. Umetnite nastavak u krak uređaja, okrenite ga i zaključajte na mjesto.
3. Za otključavanje i uklanjanje nastavka okrenite ga u obrnutom smjeru i izvucite ga.

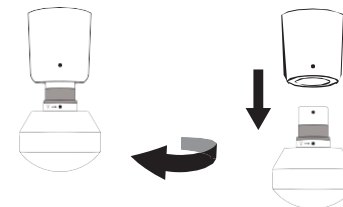
Priključite samo nastavke koji su isporučeni s Theragun PRO Plus uređajem ili hladnim nastavkom koji se prodaje zasebno. Dodaci s drugih Theragun uređaja nisu kompatibilni s vašim Theragun PRO Plus uređajem.

Upozorenje: Ne stavljajte prst između nastavka i kraja ruke, jer to može uzrokovati priklještenje ili ozljede.

ON

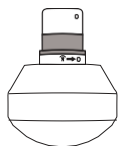


OFF



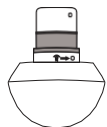
Korištenje nastavaka

Theragun PRO Plus uređaj ima osam visokokvalitetnih dodataka dizajniranih za personaliziraniji tretman. Pet udaraljki: prigušivač, standardna kugla, palac, mikro-točka i klin, te nastavci za vibracije, toplinu i hladnoću (prodaje se zasebno) ugodni su i higijenski bez upijanja znoja, losiona ili ulja.



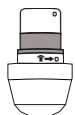
Prigušivač - Za osjetljiva područja i cjelokupnu uporabu.

Upotrijebite nastavak Dampener (prigušivač) za čvrstu, ali mekšu i umirujuću masažu cijelog tijela. Nastavak Dampener posebno je dizajniran za opću upotrebu i tretman s malim utjecajem na osjetljiva, osjetljiva ili koštana područja. Nemojte izravno dodirivati kosti (tj. kralježnicu, čašicu koljena) pomoću ovog uređaja. Njegova široka baza maksimizira površinu za veći, učinkovitiji kontakt s tijelom.



Standardna kugla - Za velike i male mišićne skupine

Koristite nastavak Standard Ball za masažu cijelog tijela. Nastavak Standard Ball posebno je dizajniran za cjelokupnu upotrebu na velikim i malim mišićnim skupinama. S manjim oblikom i većom razinom udarca od prigušivača, čvršća je opcija za cjelokupnu upotrebu i vaš je dodatak za napetost.



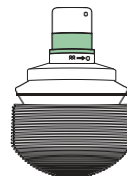
Palac - Za bolne točke i donji dio leđa.

Ublažite bol s točkom visokog pritiska. Posebno dizajniran da oponaša ljudski palac, koristite ovaj dodatak za točkastu terapiju na donjem dijelu leđa. Koristite palac gdje god biste inače koristili palac za ublažavanje boli.



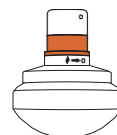
Mikro-točka - Za povećanu stimulaciju.

Povećajte cirkulaciju s nastavkom Micro-point. Nastavak Micro-point pruža visoko ciljani tretman i povećava stimulaciju i cirkulaciju u svakom području tretmana.



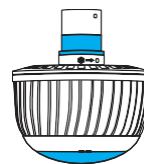
Vibracije - Za zglobove i koštana područja

Ublažite bolove u zglobovima i liječite osjetljiva područja. Koristite nastavak Vibration za ciljanje bolova u zglobovima i liječenje područja s kostima. Vibracijski nastavak povećava cirkulaciju za tretiranje osjetljivih područja.



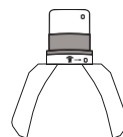
Toplina - Za mišiće

Oпустite ukočene mišiće i ubrzajte oporavak. Upotrijebite nastavak Heat za opuštanje ukočenih mišića prije treninga ili nakon treninga kako biste ubrzali oporavak mišića.



Hladnoća (Prodaje se zasebno) - Za zglobove i mišiće

Smanjite upalu, bol i otekline. Koristite nastavak Cold za ublažavanje oteklina i smanjenje upale.



Wedge - Za lopatice i IT trake

Wedge. Zagrijte mišiće i poboljšajte fleksibilnost s nastavkom Wedge. Jedinствeno dizajniran za upotrebu na lopaticama i IT trakama, nastavak Wedge koristi se za pokrete "struganja" i "ispiranja", koje se obično koriste u sportskim masažama.

Theragun PRO Plus uređaj - njega i čišćenje

Održavanje uređaja

Sljedeće upute za održavanje važne su kako biste osigurali da vaš uređaj nastavi raditi kako je dizajniran. Nepoštivanje ovih uputa može uzrokovati prestanak rada uređaja.

Njega i čišćenje

1. Theragun PRO Plus uređaj NIJE vodootporan niti se može prati u perilici. Ne dopustite da tekućina ili voda uđu u uređaj ili priključak za punjenje.
2. Prije čišćenja provjerite je li uređaj isključen.
3. Za čišćenje obrišite površinu uređaja dezinfekcijskom maramicom kako biste uklonili ostatke. Provjerite je li biometrijski senzor čist za optimalnu preciznost skeniranja.
4. Nakon što je uređaj bez ostataka, čistom dezinfekcijskom maramicom temeljito očistite površinu uređaja i nastavke, brišući kružnim pokretima.

Punjenje

- Razina baterije uređaja kontinuirano se prikazuje na TFT LCD zaslonu u gornjem desnom kutu kada je uređaj uključen.
- Provjerite je li uređaj isključen prije punjenja; Uređaj se neće uključiti tijekom punjenja.
- Theragun PRO Plus uređaj ima omogućen USB-C. Da biste napunili Theragun PRO Plus uređaj, priključite jedan kraj priloženog USB-C kabela u uređaj, a drugi kraj u adapter (ne prodaje se s uređajem).
- Kada se uređaj isključi i puni, postotak napunjenosti baterije uređaja bit će prikazan na TFT LCD zaslonu.
- Nakon što se uređaj potpuno napuni, ikona baterije će svijetliti zeleno i prikazati razinu napunjenosti od 100%.
- Isključite USB-C kabel iz Theragun PRO Plus uređaja kada je punjenje završeno.
- Trajanje baterije uređaja Theragun PRO Plus je približno 120 minuta.

**Napomena: Ako koristite alternativni USB-C kabel, provjerite je li iz pouzdanog izvora i da nije pretrpio nikakva strukturna oštećenja. Ne pokušavajte koristiti uređaj tijekom punjenja.

Namjena

Terapija udarnom masažom

Ublažite bolove, poboljšajte performanse, poboljšajte oporavak i poboljšajte fleksibilnost.

Terapija infracrvenim LED svjetlom

Potaknite cirkulaciju kako biste potaknuli zacjeljivanje. Kombinirajte s drugim terapijama za učinkovitije liječenje.

Vibracijska terapija

Ublažite bolove u zglobovima i liječite osjetljiva područja.

Toplinska terapija

Opustite ukočene mišiće i ubrzajte oporavak.

Biometrijski senzor

Ugrađeni biometrijski senzor za personalizirane uvide.

Vođeni rad disanja

Rutine disanja s dodirnim olovom za smanjenje stresa i poboljšanje opuštanja.

Terapija hladnoćom (prodaje se zasebno)

Smanjite upalu, bol i otekline.

Rođen u Los Angelesu, CA.

Dizajniran za sve.



@Therabody